



COOK BOOK

Petit Dej

 Coaching Flo



[@coaching.flo](https://www.instagram.com/coaching.flo)

Salut, c'est Florent!

Merci d'avoir téléchargé mon COOK BOOK - PETIT DEJ ! Je me présente, si jamais tu ne me connais pas :)

Je suis coach, nutritionniste et formateur ! Je suis passionné par la transformation physique qui respecte la santé !

J'ai un DU en Nutrition Sport et Santé, je suis coach sportif diplômé depuis 2018, un parcours de formation auprès de la Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation et formé à la micronutrition et santé fonctionnelle.



Ce que tu trouveras dans ce COOK-BOOK

Des recettes faciles et rapides pour le petit déjeuner, ou bien pour tes collations, qui n'utilisent que des produits que tu devrais avoir chez toi je pense, ou bien que tu devrais trouver facilement !

Notamment :

- Oeufs
- Banane et autres fruits
- Flocon d'avoine
- Pain, pita, wrap...
- Jambon
- Chocolat noir
- Compote sans sucre ajouté
- Peanut butter
- Cottage cheese
- Amandes, noix

À toi de jouer !



Se repérer facilement



La recette nécessite un blender, ou un mixeur.

La recette ne comporte ni viande ni poisson.



La recette peut facilement s'emporter avec soi !

Indication du temps maximal de préparation de la recette



40 min



Indication du temps de cuisson de la recette.

La recette est sans gluten..



SOMMAIRE

- p6** Banana Bread
- p7** Omelette choco-banane
- p8** Pancake Protéiné
- p10** Tartine Oeuf-Jambon
- p11** Bowl Cake Chocolat
- p12** White Fruity Bowl
- p13** Pita Œufs Brouillés
- p14** "L'Assiette Complète"
- p15** Avocado Toast
- p16** Bagel Au Saumon
- p17** Wrap Omelette-Jambon
- p18** Smoothie Vitaminé Protéiné





Pour 100g :

- 339 kcal
- P : 17 g
- L : 12 g
- G : 38 g



40 min



BANANA BREAD

Ingrédients

- 150g de farine
- 50g de whey (j'utilise vanille)
- 100g de compote sans sucre ajouté
- 2 œufs
- 3 bananes (~400g)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 70g de chocolat 85-90%
- Agent sucrant optionnel (j'utilise 5g de sucraline)
- Cannelle et/ou zest d'orange

Instructions

- Préchauffer le four à 180°C.
- Placer les œufs et les bananes dans un blender et mixer.
- Ajouter les ingrédients en poudre, et mixer.
- Couper le chocolat en pépites.
- Placer le chocolat dans la pâte et mélanger sans mixer.
- Placer du papier cuisson dans un moule à cake et verser la pâte sur le papier cuisson
- Enfourner pour 40 min à 180°C.



OMELETTE CHOCOLAT BANANE

Ingrédients

- 2 œufs
- 2 blancs d'œuf (80g)
- 1 banane
- 10g chocolat noir 90%
- 15g de noix de coco râpé

Instructions

- Battre les œufs et les blancs dans un bol.
- Y ajouter une banane découpée en rondelle.
- Verser dans une poêle chaude et huilée.
- Remuer doucement avec une cuillère en bois ou silicone.
- Ajouter la noix de coco et le chocolat découpé en pépites.
- Replier l'omelette.
- Servir et manger chaud.



Pour 1 portion :

- 392 kcal
- P : 23 g
- L : 22 g
- G : 23 g



PANCAKE PROTÉINÉ

Pour 1 portion :

- 372 kcal
- P : 20 g
- L : 15 g
- G : 35 g



Ingrédients

- 30 g farine
- 2 œufs
- 100g de compote
- cannelle (option)
- Agent sucrant (j'utilise 2g de sucraline)
- 1 Pincée de sel
- 1 pincée de fleur de sel
- 10g de peanut butter

Instructions (1/2)

- Mélanger la farine, les oeufs, la compote, le sel normal, utiliser un mixeur de préférence, ou un mixeur à main.
- Huiler une poêle chaude.
- Verser la totalité de la pâte dans la poêle pour faire un gros pancake, ou faire plusieurs petit pancake.
- Couvrir.



PANCAKE PROTÉINÉ

Instructions (2/2)

- Quand des bulles apparaissent à la surface du pancake (environ 1-2 min), retourner.
- Attendre de nouveau 1-2 min.
- Transférer le pancake dans une assiette.
- Étaler les 10g de peanut butter sur le pancake.
- Soupoudrer la fleur de seigle sur le peanut butter.
- Plier (ou non) le pancake, à la convenance de chacun.

Astuce : peser le peanut butter

- Peser l'assiette + le pancake cuit + le couteau qui sera utilisé pour étaler le peanut butter.
- Tarer la balance, sans rien retirer des éléments cités ci-dessus.
- Utiliser le couteau pour prendre du peanut butter dans le pot.
- Pose le peanut butter et le couteau sur la pancake (sur la balance).
- Regarder si on a bien 10g, sinon ajuster.



TARTINE OEUF JAMBON

Pour 1 portion :

- 433 kcal
- P : 34 g
- L : 14 g
- G : 41 g



Ingrédients

- 1 tranche de pain complet (70g)
- 2 tranche de jambon ou blanc de poulet (60g)
- 2 oeufs mollets

Instructions

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- Ajouter les œufs.

- Lancer un minuteur de 6 min (œufs mollets) ou plus (œufs durs).
- Retirer les œufs et les plongez dans l'eau froide quand le minuteur sonne
- **Faites cuire les œufs la veille pour gagner du temps.**
- Retirer la coquille des œufs.
- Faire griller le pain au grille-pain.
- Ajouter vos tranches de jambon sur la pain grillé.
- Placer les œufs sur le jambon et les couper en deux.





BOWL CAKE CHOCOLAT

Ingrédients

- 30g de flocon d'avoine
- 20g de whey
- 1 oeuf
- 50g de compote
- 1/2 sachet de levure chimique
- Cannelle (option)
- 1 Carré de chocolat noir 90%
- 1 pincée de fleur de sel (option)
- Sucraline (2g) / 1 càc sucre complet (ajouter 20-30 kcal)



Instructions

- Mélanger tous les ingrédients (sauf le chocolat) dans un bol.
- Faire chauffer au microonde 45sec.
- Si manque de cuisson, ajouter 15-30secondes.
- Poser une assiette à l'envers sur le bol.
- Retourner le bol et l'assiette, et retirer le bol.
- Déposer le carré de chocolat sur le bowl cake.
- Soupoudrer le chocolat avec un peu de fleur de sel.
- Laisser le chocolat fondre.

Pour 1 portion :

- 433 kcal
- P : 34 g
- L : 14 g
- G : 41 g

Conseil : c'est meilleur chaud, donc je vous déconseille de le préparer la veille. Mais chacun voit midi à sa porte !





WHITE FRUITY BOWL



Ingrédients

- 150g fromage blanc 3%
- 50g flocon d'avoine
- 50g framboises surgelées
- 10g amandes
- 1 banane
- 1 càc de graine de chia

Instructions

- Disposer le fromage blanc dans un bol.
- Ajouter les autres ingrédients comme bon vous semble !

Pour 1 portion :

- 474 kcal
- P : 21 g
- L : 13 g
- G : 61 g





PITA OEUFS BROUILLÉS



Ingrédients

- 1 pain pita (70g)
- 2 oeufs
- 50g cottage cheese (6% MG)
- Sel / poivre

Instructions

- Dans une poêle chaude et huilée, brouiller les oeufs.
- Faire griller le pita au grille pain.
- Dans un bol, mélanger les oeufs, le cottage le sel et le poivre.
- Avec un couteau, ouvrir le pita, puis le fourrer.

Pour 1 portion :

- 474 kcal
- P : 21 g
- L : 13 g
- G : 61 g





“L'ASSIETTE COMPLETE”

Ingrédients

- 2 tranches de jambon
- 2 oeufs
- 3 Wasa®
- 10g noix
- 100g de raisin (ou autre fruit)

Conseils

- Agencement aux choix.
- Faire griller les Wasa®
- Attention à ne pas les brûler.
- Œufs au plat ou mollets ou brouillés.
- Vous pouvez remplacer les noix par un 40g d'emmental ou de Comté !

Pour 1 portion :

- **448 kcal**
- P : 30 g
- L : 20 g
- G : 34 g



AVOCADO TOAST

Ingrédients

- 1 tranche de pain (70g)
- 75g avocat mûr
- 100g truite fumée
- 1 oeuf
- Sel / poivre

Conseils

- Agencement aux choix.
- Faire griller le pain.
- Œufs au plat ou mollets ou brouillés.

Pour 1 portion :

- **471 kcal**
- P : 35 g
- L : 19 g
- G : 40 g





BAGEL AU SAUMON

Ingrédients

- 1 pain bagel (60-70g)
- 2 tranches de truite fumée (100g)
- 50g cottage cheese (6% MG)
- Sel / poivre

Conseils

- Agencement aux choix.
- Faire griller le pain.

Pour 1 portion :

- 435 kcal
- P : 36 g
- L : 16 g
- G : 36 g



WRAP

OMELETTE-JAMBON

Ingrédients

- 1 wrap (40-50g)
- 2 tranches de jambon
- 2 œufs
- Option 2 blanc d'œuf (+10g de protéine)

Instructions

- Battre les œufs et les renverser dans une poêle chaude et huilée.
- Remuer doucement.
- Chauffer le wrap au microonde.
- Plier l'omelette en 2 dans la poêle.
- Ajouter le jambon puis l'omelette sur le wrap.
- Rouler le wrap.



Pour 1 portion :

- 371 kcal
- P : 30 g
- L : 15 g
- G : 28 g



SMOOTHIE VITAMINÉ PROTÉINÉ



Ingrédients

- 1 banane
- 20g de whey
- 100g fruits rouges surgelés
- 20g peanut butter

Instructions

- Mélanger tous les ingrédients dans un blender.
- Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène

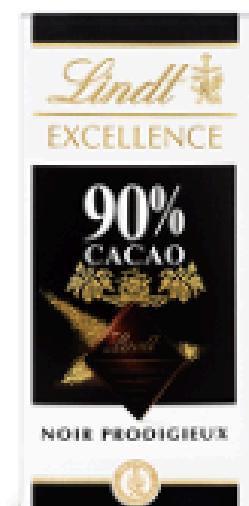
Conseil

- A emporter dans un shaker
- Remplacer la whey par 150 g de fromage blanc 0%

Pour 1 portion :

- 343 kcal
- P : 24 g
- L : 12 g
- G : 35 g

Les ingrédients que j'utilise



Les ingrédients que j'utilise



NUTRIPURE

clique sur
l'image pour
commander !!



**10% DE REDUCTION
AVEC MON CODE :
COACHINGFLO**



COACHING 360 SPORTIF ET NUTRITION



**UN PROGRAMME
COMPLET ET PERSONNALISÉ
POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE**

RÉSERVEZ VOTRE RDV TÉLÉPHONIQUE DÈS MAINTENANT

